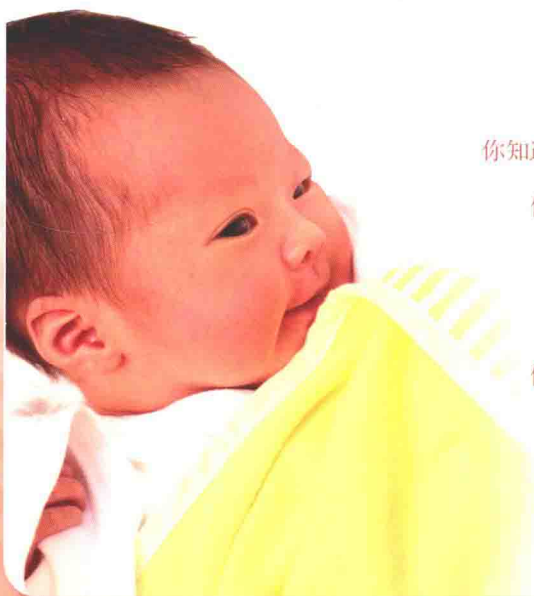




母婴、儿童保健系列丛书

让医生告诉你： 0~28天新生儿 如何保健



·主 编 朱丽萍

·副主编 庄 薇

你知道如何给宝宝选择适宜的尿布吗？

你知道宝宝的体温有什么特点吗？

你知道宝宝喜欢闻什么气味吗？

宝宝睡觉“黑白颠倒”怎么办？

你知道何时给宝宝游泳最适宜吗？

宝宝生病了还能吃母乳吗？

你知道如何正确冲调奶粉吗？

宝宝需要经常更换奶粉吗？



科学出版社

母婴、儿童保健系列丛书

让医生告诉你：

0~28 天新生儿如何保健

主 编 朱丽萍

副主编 庄 薇

 科学出版社
北 京

内 容 简 介

从2007年开始,上海已进入生育高峰;2012年上海市府新闻发布会上的最新预测是新一轮生育高峰将持续至2017年。孩子是维系家庭和睦的纽带,本书旨在为毫无经验的新妈妈和新爸爸提供各方面的知识普及和技术支持,帮助他们更好地照顾刚来到世上的小宝宝。本书内容包括新生儿营养、新生儿运动技巧、新生儿日常护理、新生儿常见病防治及用药安全等知识。希望能够借本书普及优生优育的各方面知识与技巧,为儿童的健康成长提供一些帮助。

图书在版编目(CIP)数据

让医生告诉你:0~28天新生儿如何保健 / 朱丽萍主编.
— 北京:科学出版社,2015.6
(母婴、儿童保健系列丛书)
ISBN 978-7-03-042425-9

I. ①让… II. ①朱… III. ①新生儿-妇幼保健-基
本知识 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第260398号

责任编辑:潘志坚 朱 灵
责任印制:谭宏宇 / 封面设计:殷 靓

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

苏州市越洋印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015年6月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2015年6月第一次印刷 印张:7 1/2

字数:152 000

定价:33.00 元

《母婴、儿童保健系列丛书》

专家组成员

(按姓氏笔画排序)

朱丽萍(上海市妇幼保健中心)

庄 薇(上海市第一妇婴保健院)

余剑珍(中国社区健康联盟护理中心)

张静芬(中国社区健康联盟护理中心)

赵 琤(知爱母婴专护中心)

姚国英(上海市儿童保健所)

龚 梅(上海市儿童保健所)

《让医生告诉你: 0~28天新生儿如何保健》

编写组成员

主 编 朱丽萍

副主编 庄 薇

编 委(按姓氏笔画排序)

王悠炯 朱丽萍 庄 薇

金嘉望 赵敏慧

目录

第一部分 生长发育情况

新生儿的生理特点	3
你的宝宝出生时发育正常吗?	3
你知道宝宝的体温有什么特点吗?	3
宝宝出生时为什么身上会有一层 白色的黏黏的东西呢?	4
你知道宝宝的皮肤有什么特点吗?	4
为什么宝宝的呼吸很快呢?	5
为什么宝宝呼吸的时候小肚子一动一动的?	5
为什么宝宝的心跳比成人快很多呢?	5
你知道宝宝的胃有多大吗?	6
你知道宝宝有多少免疫力吗?	6
为什么宝宝的脚看上去是平底足?	6
为什么宝宝的腿总是弯着的?	7

为什么宝宝看上去有些“斗鸡眼”？	7
为什么宝宝的耳朵很软？	8
身高和体重	8
你知道宝宝出生时应该有多长吗？	8
你知道宝宝满月时能长多长吗？	8
你知道宝宝身长增长的特点吗？	9
你知道宝宝出生时体重要达到什么标准吗？	9
你知道宝宝满月时能长多重吗？	9
你知道宝宝体重增长的特点吗？	9
宝宝出生时身高体重都没有达标该怎么办？	10
脑的发育	10
你知道宝宝出生时大脑有多重吗？	10
你知道宝宝的大脑发育有什么特点吗？	11
你知道如何促进宝宝的大脑发育吗？	11
新生儿有记忆能力吗？	11
骨骼的发育	12
你知道宝宝的骨骼生长有什么特点吗？	12
你知道宝宝的骨骼发育的方式吗？	12
你知道什么是宝宝的“囟门”吗？	13
你知道为什么顺产的宝宝脑袋会很长吗？	13
视觉的发育	14
刚出生的宝宝有视觉吗？	14
你知道如何促进宝宝的视觉发育吗？	14
你知道什么是早产儿视网膜病变吗？	15
听觉的发育	15
刚出生的宝宝有听觉吗？	15

你知道哪些因素会影响宝宝的听力发育吗？	16
宝宝为什么要做听力筛查呢？	16
宝宝听力筛查不合格该怎么办？	17
你知道如何促进宝宝的听力发育吗？	17
触觉的发育	18
刚出生的宝宝有触觉吗？	18
你知道宝宝是如何感知到外界信息的吗？	18
宝宝知道疼吗？	19
宝宝知道热吗？	19
宝宝知道冷吗？	19
你知道如何促进宝宝的触觉发育吗？	20
味觉和嗅觉的发育	20
刚出生的宝宝有味觉和嗅觉吗？	20
你知道宝宝喜欢什么口味的食物吗？	20
你知道宝宝喜欢闻什么气味吗？	21
你知道宝宝为什么会经常鼻塞吗？	21
新生儿的生理反射	21
刚出生的宝宝有哪些正常的神经反射呢？	21
你知道宝宝出现哪些神经反射属于不正常现象吗？	22
新生儿的睡眠	23
你知道宝宝为什么总是在睡觉吗？	23
你知道宝宝的睡眠有什么规律吗？	23
为什么宝宝总是白天比晚上睡得多呢？	24
宝宝睡觉“黑白颠倒”怎么办？	25
你知道如何养成宝宝良好的睡眠习惯吗？	25
你知道宝宝为什么睡觉总是“一惊一惊”的吗？	26

宝宝和大人睡在一起好不好？	26
宝宝睡觉要用枕头吗？	27
宝宝脑袋睡歪了怎么办？	27
宝宝趴着睡好吗？	28
你知道什么样的睡姿对宝宝好吗？	28
你知道宝宝睡觉打呼噜是怎么回事吗？	29
你知道宝宝睡觉为什么总是踢被子吗？	29
你知道如何预防宝宝睡觉着凉吗？	30

第二部分 营养要求

母乳喂养	33
你知道母乳的优点和不足吗？	33
妈妈下奶前要给宝宝喂奶吗？	34
你认识“初乳”吗？	34
你知道“初乳”的好处吗？	35
可以用“牛初乳”替代妈妈的“初乳”吗？	35
你知道早吸吮的好处吗？	36
你知道如何进行早授乳吗？	36
妈妈刚下奶宝宝会吃不饱吗？	37
你知道母乳不足宝宝会有什么表现吗？	37
你知道哪些新生儿不宜母乳喂养吗？	38
你知道如何判断宝宝是否吃饱了吗？	38
宝宝吃不饱该怎么办？	39
宝宝吃奶总是哭是怎么回事？	40
你知道如何辨别宝宝是否有效吸吮到乳汁了吗？	41
每次喂奶需要多长时间？	41

宝宝吃着吃着睡着了怎么办？	42
宝宝生病了还能吃母乳吗？	42
你知道如何保存母乳吗？	43
你知道如何加热母乳吗？	44
混合喂养	44
你知道什么叫混合喂养吗？	44
你知道混合喂养的好处和不足之处吗？	45
你知道什么情况下需要混合喂养吗？	45
你知道混合喂养有哪几种方式吗？	46
你知道如何正确进行混合喂养吗？	46
宝宝不肯吃奶怎么办？	47
人工喂养	47
你知道什么叫人工喂养吗？	47
你知道什么情况需要人工喂养吗？	48
你知道人工喂养需遵循哪些原则吗？	49
你知道如何正确喂奶吗？	49
你知道如何正确调配奶粉吗？	50
你知道不正确冲配奶粉会造成哪些不良后果吗？	50
你知道乳糖不耐受的宝宝该如何喂养吗？	51
你知道早产儿奶粉要喂到多大吗？	51
你知道宝宝每天需要喂多少奶量吗？	52
你知道如何正确选择奶瓶和奶嘴吗？	52
你知道宝宝的奶嘴孔要多大吗？	53
你知道宝宝的奶瓶奶具如何清洗消毒吗？	53
宝宝需要经常更换奶粉吗？	54
喂奶时间到了，可宝宝却睡着了，怎么办？	54

要给宝宝喝水吗？	55
宝宝总是打嗝怎么办？	55
你知道宝宝为什么会打嗝吗？	56
你知道如何预防宝宝打嗝吗？	56
你知道如何正确给宝宝拍背暖气吗？	57
营养状况的评估	57
你知道如何判断提供的奶量是否满足宝宝的需求吗？	57
你知道宝宝的生长发育需要哪些营养物质吗？	58
你知道宝宝各类营养物质的需要量吗？	58

第三部分 运动与行为

新生儿抚触	63
你知道什么是新生儿抚触吗？	63
你知道新生儿抚触有什么好处吗？	63
你知道该在什么时候给宝宝进行抚触吗？	64
你知道如何给宝宝抚触吗？	64
你知道新生儿抚触需要注意些什么吗？	65
你知道什么情况下不适宜给宝宝进行抚触吗？	66
新生儿游泳	67
你知道新生儿游泳有什么好处吗？	67
你知道在家中如何给宝宝游泳吗？	67
你知道新生儿游泳需要注意些什么吗？	68
你知道何时给宝宝游泳最适宜吗？	68
你知道如何给宝宝选择合适的泳池与泳圈吗？	69
户外运动	70
宝宝能出门吗？	70

你知道户外活动对宝宝的好处吗？	70
你知道户外活动的方法吗？	71
你知道户外活动要注意些什么吗？	71
新生儿可以晒太阳吗？	72
你知道新生儿晒太阳的好处吗？	73
你知道如何正确给宝宝晒太阳吗？	73
床上运动	74
宝宝有哪些运动本能？	74
你知道如何帮宝宝做床上运动训练吗？	74
为什么剖宫产的宝宝协调能力差呢？	75
你知道如何锻炼宝宝的协调能力吗？	75
如何锻炼宝宝的运动能力呢？	76
你知道如何锻炼宝宝的颈部肌肉吗？	76
你知道给宝宝练习俯卧抬头的重要性吗？	77
你知道床上运动要注意些什么吗？	77
新生儿体操	78
你知道什么是新生儿被动操吗？	78
你知道新生儿被动操的作用吗？	78
你知道如何给宝宝做被动操吗？	78
新生儿智护训练	79
你知道什么是新生儿智护训练吗？	79
你知道为什么要给宝宝进行智护训练吗？	80
你知道新生儿智护训练的益处吗？	80
你知道新生儿有哪些认知能力吗？	81
你知道新生儿有哪些语言能力吗？	81
你知道新生儿有哪些社交能力吗？	81

你知道视觉训练的意义吗？	82
你知道视觉训练的方法吗？	82
你知道听觉训练的意义吗？	83
你知道听觉训练的方法吗？	83
你知道视听结合训练的方法吗？	83

第四部分 家庭护理方法

新生儿房间的环境	87
你知道如何营造宝宝喜欢的环境吗？	87
你知道宝宝房间的温度和湿度为多少最适宜吗？	87
你知道如何布置宝宝的睡眠环境吗？	88
你知道宝宝的房间如何通风吗？	88
你知道如何选择宝宝的小床吗？	89
你知道如何选择宝宝的床上用品吗？	89
你知道外界环境中有哪些良性刺激吗？	90
你知道外界环境中有哪些不良刺激吗？	90
新生儿沐浴	91
你知道给宝宝沐浴的好处吗？	91
你知道如何给宝宝沐浴吗？	91
你知道给宝宝沐浴前要做哪些准备工作吗？	92
你知道给宝宝沐浴要注意些什么吗？	93
宝宝需要每天洗澡吗？	93
宝宝每次洗澡都要用沐浴露吗？	93
你知道爽身粉使用不当会造成哪些不良后果吗？	94
脐部护理	94
你知道为什么要进行脐部护理吗？	94

你知道脐带脱落前如何进行脐部护理吗？	95
你知道脐带脱落后如何进行脐部护理吗？	95
你知道为什么要让脐带自然脱落吗？	96
你知道脐带多长时间脱落才正常吗？	96
宝宝满月了脐带还没脱落正常吗？	96
宝宝的脐带需要包裹吗？	97
宝宝脱落的脐带处有个肉芽该怎么处理？	97
宝宝的肚脐有渗出物该怎么办？	98
宝宝的脐部发红该怎么办？	98
宝宝的脐带出血该怎么办？	98
你知道新生儿脐疝是怎么回事吗？	99
新生儿脐疝可以用硬币压吗？	99
你知道宝宝得了脐疝该怎么办吗？	100
更换尿布	100
你知道如何给宝宝选择适宜的尿布吗？	100
你知道给宝宝更换尿布的正确方法吗？	101
你知道多长时间给宝宝换一次尿布最适宜吗？	101
皮肤护理	102
你知道宝宝的皮肤有什么特点吗？	102
你知道宝宝脱皮怎么办吗？	102
你知道如何护理宝宝的皮肤吗？	102
你知道如何预防宝宝口腔感染吗？	103
宝宝可以剪指甲吗？	103
宝宝把自己的脸抓破了怎么办？	104
你知道宝宝的小手该怎么洗吗？	104

正常的生理现象	105
你知道宝宝有哪些生理现象吗?	105
为什么宝宝出生后体重会下降呢?	105
你知道什么是“生理性黄疸”吗?	106
你知道什么是新生儿“马牙”吗?	106
你知道什么是新生儿“乳腺肿大”吗?	107
你知道什么是新生儿“假月经”吗?	107
你知道什么是新生儿“粟粒疹”吗?	107
你知道什么是新生儿“螳螂嘴”吗?	108
你知道什么是新生儿“生理性腹泻”吗?	108
你知道宝宝为什么容易鼻塞吗?	108
你知道宝宝鼻塞该怎么办吗?	109
你知道宝宝为什么会眼屎多吗?	109
你知道宝宝有了眼屎该怎么办吗?	109
你知道宝宝的小便为什么会发红吗?	110
预防感染	110
你知道宝宝有哪些先天的免疫力吗?	110
你知道为什么新生宝宝不易生病吗?	111
你知道宝宝容易感染哪些疾病吗?	111
你知道新生儿感染会有哪些表现吗?	111
你知道如何预防新生儿感染吗?	112
你知道新生儿“脓疱疮”是怎么回事吗?	112
你知道宝宝得了脓疱疮该怎么办吗?	112
你知道如何预防新生儿脓疱疮吗?	113
新生儿衣着	113
你知道如何为宝宝挑选合适的衣物吗?	113

你知道宝宝穿多少衣服才合适吗？	114
你知道宝宝的衣着要遵循哪些原则吗？	114
把宝宝包裹起来到底好不好？	114
宝宝的双手要套起来吗？	115
你知道宝宝睡觉时该穿多少衣服吗？	115
新生儿日常生活禁忌	116
你知道宝宝能竖着抱吗？	116
能给宝宝喝黄连水吗？	116
能用纱布给宝宝擦舌苔吗？	117
能挤宝宝的乳头吗？	117
新生儿可以用安慰奶嘴吗？	117
你知道不能用母乳给宝宝擦脸吗？	118
你知道宝宝的囟门不能使劲压吗？	118
你知道宝宝的胳膊不能用力拉吗？	118
你知道男宝宝的包皮垢需要清洁吗？	119
你知道男宝宝的包皮到底该不该环切吗？	119
你知道宝宝的舌系带到底需要剪吗？	120
你知道新生儿“头皮血肿”是怎么回事吗？	120
你知道宝宝头皮血肿会有什么后果吗？	120
你知道如何护理头皮血肿的宝宝吗？	121

第五部分 常见疾病、不适症状及处理方法

发热	125
你会给宝宝量体温吗？	125
你知道宝宝的体温调节有什么特点吗？	125

你知道宝宝发热的原因吗?	126
你知道把宝宝捂得严严实实很危险吗?	126
你知道发烧的宝宝不能捂吗?	127
你知道如何正确护理发热的宝宝吗?	127
如何维持新生儿宝宝体温恒定呢?	128
体温不升	128
你知道宝宝为什么会体温不升吗?	128
你知道什么是新生儿“寒冷损伤综合征”吗?	129
你知道发生新生儿寒冷损伤综合征的原因吗?	129
你知道新生儿寒冷损伤综合征有什么严重后果吗?	130
你知道该如何正确地给宝宝保暖吗?	130
宝宝体温不升怎么办?	131
鹅口疮	131
你知道什么是新生儿“鹅口疮”吗?	131
你知道如何区分鹅口疮和奶斑吗?	132
你知道什么原因会造成宝宝鹅口疮吗?	132
你知道宝宝感染鹅口疮会有什么危险吗?	133
宝宝患鹅口疮该怎么办呢?	133
你知道如何预防新生儿鹅口疮吗?	134
新生儿腹泻	134
你知道健康宝宝的大便是什么样的吗?	134
为什么宝宝每块尿布上都有大便呢?	135
你知道引起宝宝腹泻的主要原因是什么吗?	135
你知道宝宝大便发绿是怎么回事吗?	135
你知道如何正确识别宝宝的各種大便吗?	136
你知道怎样的大便才是腹泻吗?	136

宝宝腹泻该怎么办?	137
新生儿脐炎	137
你知道“新生儿脐炎”是怎么回事吗?	137
你知道新生儿脐炎有什么危险吗?	138
你知道宝宝得了脐炎该怎么办吗?	138
你知道如何预防新生儿脐炎吗?	138
新生儿呕吐	139
你知道宝宝为什么容易吐奶吗?	139
你知道宝宝溢奶和呕吐的区别吗?	139
你知道宝宝吐奶该怎么办吗?	140
你知道如何预防宝宝吐奶吗?	140
宝宝吐奶是病了吗?	141
你知道什么情况下宝宝呕吐需要看医生吗?	141
尿布疹	141
你知道什么是“尿布疹”吗?	141
你知道引起宝宝“红屁股”的原因吗?	142
你会识别宝宝早期“红屁股”吗?	142
你知道如何预防宝宝“红屁股”吗?	143
宝宝“红屁股”了该怎么办?	143
抽搐	144
你知道宝宝抽搐会有什么表现吗?	144
你知道引起宝宝抽搐的原因吗?	144
宝宝抽搐该怎么办?	145
宝宝抽搐会有后遗症吗?	145
皮疹	145
你知道什么原因会引起宝宝皮疹吗?	145